

献立表

2026年07月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 水	昼食	バターロール チリコンカーン 粉ふき芋 かぶのミルクスープ	バターロール 油、砂糖 じゃがいも	豚ももひき肉、水煮大豆、鶏がら スープ スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、トマトピューレ、にんじ ん パセリ かぶ・葉	ケチャップ、中濃ソース、しょう ゆ、カレー粉 食塩	571.8(427.6) 28.5(21.4) 17.2(12.9) 1.8(1.3)
	午後おやつ	鶏ごぼうごはん 麦茶	米	鶏コマ肉皮なし	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん	
02 木	昼食	カレーライス フレンチサラダ 豆腐のスープ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚もも薄切り肉、スキムミルク 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン缶 葉ねぎ、乾燥わかめ	カレールウ 食酢、食塩	639.1(452.4) 22.0(15.7) 21.7(15.6)
	午後おやつ	パイナップルケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳 牛乳	パイン缶		1.7(1.3)
03 金	昼食	冷やしたぬきうどん スイートポテトサラダ バナナ	うどん、揚げ玉 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	かまぼこ	ほうれんそう、乾燥わかめ きゅうり、干しぶどう バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	538.5(402.7) 12.4(9.2) 7.6(5.7)
	午後おやつ	うめ昆布おにぎり 麦茶	米、ごま		塩こんぶ、うめ干し		2.1(1.5)
04 土	昼食	麻婆丼 きゅうりの昆布和え お麩のみそ汁	米、片栗粉、ごま油、砂糖 焼ふ	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がら スープ みそ	にんじん、にら、ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ	しょうゆ 煮干だし汁	486.1(357.4) 18.7(14.0) 13.6(9.4)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			2.0(1.5)
06 月	昼食	ごはん あじフライ ゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 じゃがいも	あじ みそ	もやし、キャベツ、しそふりかけ 乾燥わかめ	中濃ソース 煮干だし汁	556.9(407.3) 22.3(15.9) 18.0(13.0) 1.8(1.3)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			
07 火 七 夕 会	昼食	黒糖パン 七夕バーグ温野菜添え 天の川スープ すいか	黒糖パン パン粉、砂糖 そうめん	豚ももひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、フロッコリー オクラ、コーン缶 すいか	ケチャップ かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	554.6(414.8) 21.3(15.9) 14.8(11.1) 1.6(1.2)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり	みりん	
08 水	昼食	豚コーン丼 ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油 油、砂糖	豚ももひき肉 油揚げ みそ	コーン缶、しょうが にんじん、ひじき、いんげん こまつな、えのきたけ オレンジ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	651.5(479.9) 25.6(18.8) 21.8(15.9) 2.4(1.8)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム		
09 木	昼食	ミートスパゲティー もやしサラダ ベーコンとコーンのミルクスープ	スパゲティー、油、米粉 マヨネーズ、ごま	豚ももひき肉、粉チーズ、鶏がら スープ ツナ油漬缶 スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	ホールのトマト缶詰、たまねぎ、にん じん、セロリー もやし、きゅうり、にんじん コーン缶	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ	682.4(511.5) 30.5(22.9) 18.0(13.4)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		1.3(0.9)
10 金	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜の梅肉和え なすのみそ汁	米 パン粉、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉皮なし かつお節 みそ、油揚げ	しょうが はくさい、きゅうり、うめびしお、にんじん なす	しょうゆ、パセリ粉 煮干だし汁	676.0(493.1) 30.1(22.0) 26.4(19.3) 1.9(1.4)
	午後おやつ	ツナコーンパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶 牛乳	コーン缶、たまねぎ	パセリ粉	
11 土	昼食	じゃじゃ麺 南瓜サラダ 青梗菜のスープ	うどん、すりごま、砂糖、ごま油 マヨネーズ、砂糖 ごま油	豚ももひき肉、みそ ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ しょうゆ	516.1(371.0) 18.8(14.1) 18.7(14.0)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	食パン		りんごジャム		2.0(1.5)
13 月	昼食	食パン 鮭のチーズパン粉焼き ラタトゥユ きゃべつのスープ	8枚切り食パン マヨネーズ、パン粉 オリーブ油	さけ、ピザ用チーズ 鶏がらスープ 鶏がらスープ	ホールのトマト缶詰、スッキーニ、かほ ちや、たまねぎ、ピーマン キャベツ、コーン缶	パセリ粉 ケチャップ	557.5(402.0) 28.9(21.1) 18.5(13.4)
	午後おやつ	カレーピラフ 牛乳	米	ベーコン、鶏がらスープ 牛乳	たまねぎ、にんじん	カレー粉、パセリ粉	1.3(0.9)
14 火	昼食	和風うどん ゴママヨサラダ バナナ	うどん じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖	鶏コマ肉皮なし、かまぼこ ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、えのきたけ、 ねぎ きゅうり バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、 食塩 しょうゆ	600.0(449.5) 19.6(14.6) 11.0(8.2)
	午後おやつ	かやくごはん 麦茶	米	油揚げ	しめじ、ごぼう、にんじん	みりん、しょうゆ、食塩	4.1(3.1)
15 水	昼食	ひき肉となすのあんかけ丼 さつま芋の甘煮 コーンスープ 小玉すいか	米、片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖	豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ スキムミルク、鶏がらスープ	なす、にんじん、ねぎ、水煮だけのこ、 いんげん、しょうが コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ すいか	しょうゆ しょうゆ パセリ粉	682.4(495.7) 26.6(18.8) 17.1(11.7) 1.3(0.9)
	午後おやつ	マカロニココア 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		ココア（ピュアココア）	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
16 木	昼食	ひまわりライス タンドリーチキン ほうれん草のスープ	米	ベーコン、鶏がらスープ 鶏もも肉皮なし、ヨーグルト(無糖) 鶏がらスープ	とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ほうれん草	ケチャップ ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩	658.6(435.1) 24.1(16.7) 21.3(13.0)
	午後おやつ	幼児：アイスクリームフルーツ添え クッキー 乳児：いちごババロア 麦茶	クッキー	アイスクリーム、ホイップクリーム 牛乳、ホイップクリーム	もも缶(黄桃)、パイン缶 もも缶(黄桃)、パイン缶		1.1(0.7)
17 金	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ネバネバ和え 豆腐のみそ汁	米 ごま、油、砂糖	鶏もも肉皮なし、みそ 挽きわり納豆 木綿豆腐、みそ	もやし、オクラ、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	みりん、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	590.9(434.4) 31.6(23.3) 17.9(13.0) 1.9(1.4)
	午後おやつ	おやつ焼きそば 牛乳	焼きそばめん、ごま油	ベーコン 牛乳	キャベツ、にんじん	焼きそばソース	
18 土	昼食	和風パタースパゲッティー ポテトサラダ キャベツのスープ	スパゲッティー、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	ツナ油漬缶、バター、鶏がらスープ ハム 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれん草、エリンギ、しめじ きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ	しょうゆ 食塩	533.5(397.9) 20.2(15.1) 18.0(13.2)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		1.6(1.2)
21 火	昼食	ごはん さわらのカレー風味焼き 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	米 油、砂糖 砂糖	さわら 凍り豆腐 みそ	りんごジャム、しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん たまねぎ、ほうれん草	しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	538.5(404.0) 26.1(19.6) 10.9(8.2) 2.8(2.1)
	午後おやつ	おやつラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	なんと、鶏がらスープ	ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ	
22 水	昼食	横須賀海軍カレー コールスローサラダ オレンジ 牛乳	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、油、砂糖	豚もも薄切り肉 牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 オレンジ	カレールー、ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩	594.9(435.7) 19.0(13.8) 18.1(12.9) 1.8(1.4)
	午後おやつ	とうもろこし せんべい 麦茶	せんべい		とうもろこし		
23 木	昼食	夏野菜のスパゲッティー じゃがいものり きゃべつ のミルクスープ	スパゲッティー、オリーブ油 じゃがいも	鶏もも肉皮なし、鶏がらスープ スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン、ピーマン あおのり キャベツ	ケチャップ、中濃ソース 食塩	649.1(479.2) 31.7(23.4) 19.2(13.9)
	午後おやつ	おからドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖、粉砂糖	牛乳、おから 牛乳			0.8(0.6)
24 金	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え 大根のみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖	鶏レバー みそ、油揚げ	しょうが もやし、ほうれん草、にんじん、焼きのり だいこん	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	551.2(411.9) 24.8(18.6) 12.5(9.4) 1.8(1.4)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	もも缶(黄桃)、バナナ、パイン缶、干しぶどう		
25 土	昼食	食パン クリームシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ	8枚切り食パン じゃがいも 油、砂糖	牛乳、鶏コマ肉皮なし、鶏がらスープ ハム	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり	りんご酢、食塩	512.7(384.6) 20.3(15.2) 13.3(10.0)
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	米	油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん	2.1(1.6)
27 月	昼食	ごはん かじきの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋のみそ汁	米 片栗粉、油 砂糖、ごま じゃがいも	かじき みそ	しょうが もやし、きゅうり、乾燥わかめ ねぎ	しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ 煮干だし汁	560.4(418.8) 23.1(17.3) 15.7(11.8) 1.7(1.2)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、スキムミルク、きな粉			
28 火	昼食	きゃべつとベーコンのスパゲッティー ブロッコリーフレンチサラダ 中華風スープ オレンジ	スパゲッティー、オリーブ油 油、砂糖 ごま油	ベーコン、鶏がらスープ、バター チーズ 鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、トマト ブロッコリー、にんじん コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ オレンジ	食酢、食塩 しょうゆ	581.6(436.3) 18.1(13.6) 15.2(11.4) 1.5(1.1)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		
29 水	昼食	ハヤシライス 和風サラダ 小松菜のすまし汁 牛乳	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚もも薄切り肉 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん こまつな、えのきたけ	ハヤシルウ 食酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	520.2(381.9) 17.2(12.5) 17.6(12.6) 2.5(1.8)
	午後おやつ	フルーツポンチ 麦茶			かんていばば、りんご濃縮果汁、パイン缶、みかん缶		
30 木	昼食	コッペパン 鶏肉のバーベキューソース焼き トマトサラダ 白菜のミルクスープ	コッペパン 油、砂糖 砂糖、油	鶏もも肉皮なし スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	トマト、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、レモン、パセリ はくさい、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ 食酢、食塩	524.5(393.0) 29.9(22.4) 11.0(8.3) 1.7(1.3)
	午後おやつ	チーズおにかおにぎり 麦茶	米、ごま	チーズ、かつお節		しょうゆ	
31 金	昼食	ごはん 松風焼き 三色野菜の昆布和え 大根と厚揚げのみそ汁	米 パン粉、ごま、砂糖 ごま油	鶏ひき肉、豚ももひき肉、牛乳、みそ 生揚げ、みそ	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、塩こんぶ だいこん	煮干だし汁	564.9(414.3) 24.5(17.9) 19.3(13.9) 1.4(1.0)
	午後おやつ	黒糖トースト 牛乳	食パン、黒砂糖	バター 牛乳			

※マヨネーズは卵なしを使用しています。